VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Эдвард Вильям Бартон-Райт

Новое искусство самозащиты.
Каким образом человек может защитить себя от любых форм нападения

(Первоначально опубликовано в Журнале Пирсона, в марте 1899 г.)

Часть I



Прежде чем дать моим читателям какие-либо сведения и объяснения по искусству самообороны, возможно, не будет неуместным сделать несколько вступительных замечаний по поводу концепции самообороны, как она обычно понимается другими нациями.

В зарубежных странах люди никогда не борются ради развлечения или разнообразия, как это часто бывает в Англии и Соединенных Штатах. Принимая этот факт во внимание, будет более понятным, что, когда иностранцы борются, они признают только одну цель - преодолеть и победить своих противников, и любые средства считаются обоснованными и применяются, чтобы достичь этой цели.

Конечно, представление о чести в этом смысле обуславливает подготовку. В этой стране мы воспитывались с мыслью, что нет более почетного способа урегулирования спора, чем прибегнуть к своему природному оружию - кулакам, и презренно продолжать драку с упавшим человеком.

Иностранец, однако, не стесняется использовать стул, или бутылку пива, или нож, или что-либо, что под рукой, а если нет оружия, имеется вероятность того, что он будет использовать какой-нибудь приём, который мы сочтём подлым. Я ввел новый стиль самообороны, которое может быть очень страшным оружием в руках быстрого и уверенного мастера. Он создан, чтобы пригодиться в случае внезапного нападения. Его большое преимущество состоит в том, что исполнитель не обязательно должен быть сильным человеком, или хорошо тренированным, или даже особо активным человеком, для того чтобы парализовать очень большого противника. И это в равной степени применимо против человека, который напал на вас с ножом, или палкой, или против боксера. Он может быть рассмотрен как класс приёмов самообороны, направленных на защиту от всех возможных видов атаки, независимо от того, с оружием или без.

Конечно, невозможно в короткой статье описать все способы защиты от всевозможных нападений, но принципы можно кратко изложить следующим образом: (1) нарушить равновесие нападавшего; (2) прежде чем он восстановит свой баланс использовать своё преимущество; (3) в случае необходимости подвергать суставы какой-либо части его тела, независимо от того, шеи, плеча, локтя, запястья, спины, колена, голеностопа и т.д. нагрузке, которой они анатомически и механически не в состоянии сопротивляться. Объяснения, которые последуют, с помощью фотографий покажут, что человек даже с небольшим знанием рычагов и баланса может оказать сопротивлению более сильному противнику, не имеющему таких знаний.

Некоторые из этих приёмов могут, пожалуй, показаться сложными, но если тщательно следовать инструкции и четко понимать позиции на фотографиях, я уверен, что постоянная практика позволит достичь достаточно легкого исполнения.

Противнику надо показать, что вы не ищет ссоры или драки, а просто защищаете себя.

Совершенно ненужно попытаться вывести противника в какую-либо конкретную позицию, поскольку эта система охватывает все возможные ситуации, и ваша защита и контратака должны быть основаны исключительно на действия вашего оппонента. Иллюстрации показывают, как защищать себя от некоторых из наиболее распространенных форм нападения.

Наконец, я не могу не подчеркнуть тот факт, что эти приёмы не надо доводить до крайностей. Если полицейский проводит задержание болевым приёмом, то ему нет необходимости ломать человеку руку, чтобы показать свою власть, хотя он может это сделать, если пожелает.

Могут возникнуть возражения к моему заявлению, что человек, который на вас напал с ножом или другим оружием, может быть легко разоружен, а я не говорю, каким образом это должно быть сделано ни в одном из иллюстрированных объяснений на следующих страницах. По просьбе редактора, который считает нецелесообразным представить эти приёмы широкой огласке, я намеренно исключил их.

Если читатели Журнала Пирсона желают в дальнейшем научиться защищаться от всевозможных внезапных нападений, я прошу их напрямую связаться со мной.

Существует, однако, один простой и эффективный способ отразить нападение с ножом, который я объясню. Мы предположим, что вам придется пройти через местность поздно ночью, когда существует вероятность такого нападения, и вы не хотите рисковать, выйдя за рамки закона и применив револьвер.



Носите ваше пальто на плечах, не вдевая руки в рукава, в стиле военных плащей, и будте готовы при необходимости использовать ваше пальто так, как поясняется ниже. Будьте осторожны, всегда ходить по середине тротуара. При внезапном нападении на вас скиньте пальто с правого плеча на левое, захватите его левой рукой и подождите, пока противник приблизится на расстояние двух или трех ярдов. Тогда бросайте ваше пальто на него широким круговым движением правой руки, так чтобы обернуть его голову и оружие. Это на мгновение закроет ему обзор, и даст вам достаточно времени для атаки, в форме нокаутирующего удара правой рукой под ложечку (в солнечное сплетение — прим. пер.).

Или, пока он по-прежнему окутанный в складках вашего пальто, сделайте скользящий шаг ему за спину, захватите правой рукой его правую лодыжку, и нажмите ему под лопатку левой рукой. Таким образом, вы очень жестоко бросите его лицом на землю, и пытаясь смягчить этот удар руками, он невольно выронит своё оружие. Он будет разоружен и в таком положении, когда вы можете сломать ему ногу сразу же, если вы так захотите, или если вы не хотите приступить к такой крайности, вы можете удерживать его на земле, как показано в № 6 до прибытия полиции. Это лишь один из многих способов защиты в таких непредвиденных обстоятельствах.

Я могу заявить, что я в течение длительного проживания в Португалии неоднократно подвергался нападениям людей с ножом или шестифутовой дубины, и во всех случаях мне удавалось обезвредить моего противника, не пострадав при этом.

Чтобы дать вам некоторое представление о сфере применения этого метода самообороны я могу заявить, что он включает в себя около трёхсот различных бросков, атак и приёмов, основанных на балансе и рычагах. Некоторые из них будут опубликованы на страницах этого журнала, а позже я надеюсь довести их всех вместе в виде книги.

№ 1 - хороший способ вывести человека из комнаты.



Вот отличный метод вывести нежелательное лицо из вашей комнаты. Он будет особенно полезен в случае, если вас пытаются ударить.

Вы захватываете противника за левое запястье левой рукой с изнутри, в результате чего ваша правая рука защищает ваше лицо от удара. Вытяните его на себя вашей левой рукой, не изменяя положение ног. Затем развернитесь на каблуках, и переведите вашу правую руку над его левой рукой.

Затем заведите свою правую кисть под его левый локоть, и заблокируйте его руку, захватив своё левое запястье. Наконец, выпрямляя руки, вы сможете приложить такой рычаг и так надавить на его локоть, что его можно сломать, если противник попытается сопротивляться. Кроме того, если рычаг выполнен надлежащим образом, то для вашего противника окажется совершенно невозможно ударить вас или как либо мстить. Если он сопротивляется, то будет чувствовать такую боль, что будет вынужден успокоиться задолго до получения каких-либо серьезных травм.

Этого достаточно, чтобы убедить читателя в пользе умения выгнать из его комнаты любого нежелательного посетителя. Существует множество случаев, в которых знание этого метода окажет вам неоценимую услугу. Никто не может противостоять методу, который я предложил, в чём читатель сможет убедиться, проверяя его на своих друзьях.

№ 2 - Как бросить противника, который пытается ударить вас в лицо.



Это очень полезный приём, и ученики Нового Искусства Самозащиты его тщательно изучают. Мы предполагаем, что напавший на вас пытается ударить вас в лицо.

Этот приём трудно сделать с первого раза, но потренировавшись вы сможете делать его достаточно легко. Предположим, что атакующий бьёт вам в лицо правой рукой. Вы должны защитить себя подняв левую руку, приняв удар предплечьем. Затем, скользящим движением вашей кисти по руке напавшего, вы захватываете его за запястье.

Быстрое и точное движение рукой - это все, что требуется, но вы должны суметь сделать это с первой попытки. После этого вы шагаете левой ногой мимо противника слева, наносите удар правым кулаком в его правое ухо, и продолжите движение, поставив вашу правую ногу за его правую ногу.

Сохранив захват, прижмите его правое запястье к своему левому боку. Затем нажмите на верхнюю часть его правой руки своей правой рукой вперед и надавите на его правую руку всем весом своего тела, в результате чего вы сможете легко бросить его на землю.

Тот же приём применяется при атаке левой рукой. В этом случае вы защищаетесь, принимая удар правой рукой, скользящим движением захватываете его левое запястье правой рукой, а за тем делаете приём, как это описано выше.

Надо заметить, что на серии фотографий, на этой и последующих страницах, я и мой помощник одеты в японские костюмы. По сути, он является известным японским борцом, и большинство из этих приёмов происходят из японского стиля борьбы.

№ 3 - Как бросить противника, который напал на вас сзади и обхватил ваши руки.



Предположим, на вас внезапно и неожиданно напали сзади и сильно обхватили руками так, что прижали ваши руки к бокам. Ваше положение может показаться на первый взгляд совершенно беспомощным - можно предположить, что если вы не смогли освободиться, то ничто не может спасти вас отброска на спину.

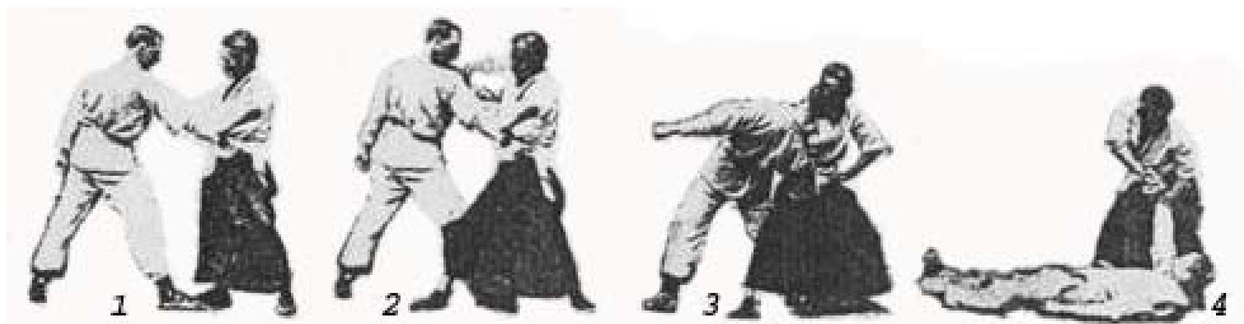
Однако, действуя по следующей инструкции, вы обнаружите, что не вы, а ваш противник будет через несколько секунд лежать на спине. Этот приём имеет особо изящное исполнение, и эффективен в случае чрезвычайной ситуации.

Сначала, когда вы почувствовали, что ваши руки прижаты к бокам, согните их в локтях и с силой поднимите локти наружу и вверх, как показано на втором рисунке. Согните колени, так чтоб стать ниже ростом, при этом руки атакующего соскользнут с ваших плеч.

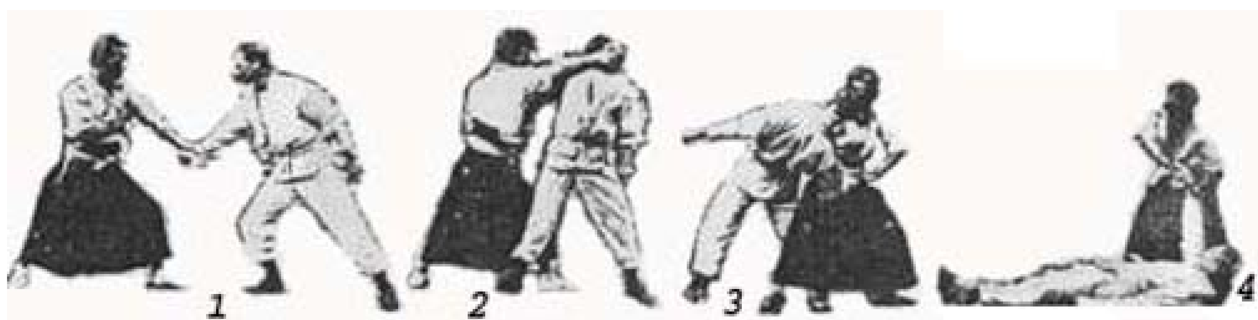
Таким образом, освободите руки. Тут, вероятно, не будет никаких трудностей в осуществлении этого движения. Однако, если ваш оппонент обнимает вас так прочно, что ваши руки до сих пор прижаты, резким движением головой назад ударьте его в лицо.

Затем, освободившись от его захвата, захватите правой рукой одежду на его правом плече, одновременно опуститесь на правое колено, и потяните его над вашим правым плечом, сопровождая это движение поворотом тела справа на лево. Вы, таким образом, бросаете вашего противника на спину перед собой.

№ 4 - Как преодолеть противника, который захватывает вас за поясной ремень или пытается залезть в карман вашего пальто.



Чтобы уложить нападавшего, который захватывает вас на талии, на спину за нескольких секунд, необходимо сделать пять простых движений. Во-первых, захватите его правое запястье левой рукой, во-вторых, сделайте шаг ему за спину правой ногой, за тем нанесите ему удар правой рукой. В-четвертых, прижмите свою правую ногу к его правому колену сзади, и, наконец, нажмите на его праве плечо, в результате чего он будет позорно брошен на спину.



Вот еще один способ защитить себя и повергнуть нападавшего, который пытается залезть вам в карман пальто. Мы предполагаем, что он нападает правой рукой. Левой рукой крепко захватите его правое запястье. Затем захватите его горло правой рукой, сдавливая пальцами его миндалины. Это приведет к сильной боли, и он будет вынужден откинуть голову и тело назад с тем, чтобы избежать боли. В этой позиции он потеряет равновесие, и вы воспользуетесь этой возможностью, поставив свою правую ногу за его правое колено, а затем бросив его, как и раньше.

№ 5 - Как освободиться и бросить противника, который захватывает вас за лацкан пиджака правой рукой.



Атакующий захватывает вас правой рукой, возможно, намереваясь сорвать ваши часы левой. Вы хотите не только сорвать его замысел, но уложить его на спину, чтобы лишить его возможности сопротивляться, с тем, чтоб не дать ему бежать, и передать полиции. Следующий метод будет соответствовать вашим требованиям:

Он захватывает ваш левый лацкан прямым движением правой руки, вы захватываете его правое запястье левой рукой снизу, так что ваши пальцы направлены вверх.

Затем, левой ногой сделайте шаг в сторону и слегка вперед, так чтоб вторым шагом вы легко смогли заступить правой ногой за его правую ногу. Как только вы сделаете первый шаг, разверните его к себе правым боком и нанесите ему удар правым кулаком позади уха.

(Обычная практика в подобных приёмах, как и во многих других, которые я описываю, делать вид, что вы наносите этот удар. Целью удара будет не столько ранить нападавшего, сколько заставить его откинуть голову назад, чтобы избежать удара, в результате чего он невольно потеряет равновесие.)

Потом, когда он потеряет контроль над своим балансом, но не раньше, быстро поставьте свою правую ногу за его правую ногу. Затем надавите вниз на верхнюю часть руки, между плечом и локтём, вашей правой рукой, как показано на фотографии.

Во время этого действия сохраняйте твёрдый захват его правого запястья левой рукой. Тяните его к своему левому боку, и наклонитесь над его правой рукой всем телом, этим вы нарушите его равновесие, и это значит, что он будет легко брошен на спину.

Конечно, эта серия движений должна выполняться, так быстро и аккуратно, как только возможно. Эффект для нападавшего, который окажется полностью в вашей власти, будет ошеломляющим.

(В нашем следующем выпуске мы надеемся дать дополнительную подборку этих замечательных приёмов. - *редакция Журнала Пирсона*)

ПРИМЕЧАНИЕ

Г-н Э. В. Бартон-Райт, автор этой статьи и ее продолжения, которое будет опубликовано в следующем месяце, только что внес в нашу страну метод самообороны, который, по-видимому, сделает того, кто знаком с ним, практически неуязвимым для любых форм нападения, какими бы опасными и неожиданными они ни были.

Вполне возможно, однако, что после рассмотрения этих описаний, многие люди

воскликнут: "Это все очень хорошо на бумаге, но на практике оно, вероятно, будет иначе". Мы должны признаться, что когда г-н Бартон-Райт впервые вступил в эту должность со всеми полномочиями и требованиями (короче говоря, красивый мужчина без каких-либо признаков необычной силы), мы сами были несколько скептически настроены, но несколько практических проверок вскоре доказали, что мы глубоко ошибались. Были и другие, кто тоже издевался поначалу - профессиональные силачи, гимнасты и атлеты - но ни один из них при встрече с г-ном Бартон-Райтом не победил его во время проверки, и в конце концов они были вынуждены признать, что его система является непреодолимой.

Его необычные возможности в защите от всевозможных нападений, какие только можно представить, были замечательным образом видны на примерах, за выполнением которых мы имели возможность наблюдать несколько недель назад. Пользуясь случаем, г-н Чипчэз, чемпион-любитель камберлендского и вестморлендского стиля борьбы, сделал много попыток преодолеть оборону г-на Бартон-Райта, причем все они были безуспешными.

В порядке эксперимента он позволил г-ну Чипчезу захватить себя за ногу, чтобы тот использовал это преимущество и опрокинул его на спину. Но, как это ни покажется невероятным, г-н Бартон-Райт, без малейшего напряжения, освободился и бросил своего оппонента.

Потом он поставил ноги вместе, что позволило г-ну Чипчэзу захватить обе его лодыжки. Несмотря, однако, на эту помеху, г-ну Бартон-Райту удалось освободиться, и мгновенно бросить своего противника. Затем он позволил захватить себя из-за спины и прижать его руки к бокам, но он снова бросил своего соперника на спину.

Возможно, его самый замечательный приём заключается в том, чтобы разрешить любителю-чемпиону, стоя спиной к нему, захватить его за шею и голову, и при этом провести бросок, так чтоб пролететь у него над головой. Но находясь уже в воздухе, г-н Бартон-Райт освободился от г-на Чипчеза приёмом, которой, из-за скорости, на которой он был выполнен, было невозможным разглядеть, и хотя его самого бросили, он, к тому времени, когда достиг земли, бросил своего противника, и оказался на коленях над ним. Многие другие приёмы были экстраординарными и столь же убедительным, так как выполнялись, по-видимому, без усилия.

Чрезвычайный интерес к новому искусству самообороны проявлен со стороны немногих привилегированных, кто уже получил возможность составить мнение относительно его эффективности. Например, полковник Ж. В. Фокс, помощник Генерал-адъютанта Йоркширского округа и бывший инспектор Главной Военной Гимназии, пишет: - "У меня нет никаких сомнений в заявленной г-ном Бартон-Райтом системе, как совершенной теоретически, так и очень практичной и очень научной. Я был сильно впечатлён очень простым и изящным путём, которым он, нарушил баланс своего соперника и сделал его беспомощным. И хотя г-н Бартон-Райт неоднократно разрешал своим оппонентам выбирать свой захват и ставить себя в самые невыгодные обстоятельства, он никогда не сомневался, что делать, и мгновенно бросал своего противника. Я совершенно уверен в том, что если бы наша полиция изучила некоторые из его бросков и приёмов, то она могла бы гораздо более успешно справляться с каждым видом сопротивления ".

Мнение г-на Чипчеза, как эксперта, не может быть неинтересно. Он говорит: - "Несмотря на то, что я гораздо тяжелее, чем г-н Бартон-Райт, его система самообороны и возмездия намного совершеннее, чем мой стиль. Каждый раз, когда я практиковался с ним, как бы не была велика моя решимость оставаться устойчивым и держать равновесие, мои усилия были напрасны, и я был позорно брошен. Простая сила не имеет шансов противостоять мастерству этого нового искусства".

Г-н Чипчез также рекомендует эту новую систему самообороны для полиции, и с этой рекомендацией мы искренне согласны, в самом деле, мы, на данный момент, принимаем меры, чтобы представить г-на Бартон-Райта главному комиссару полиции .

Эдвард Вильям Бартон-Райт

Новое искусство самозащиты.

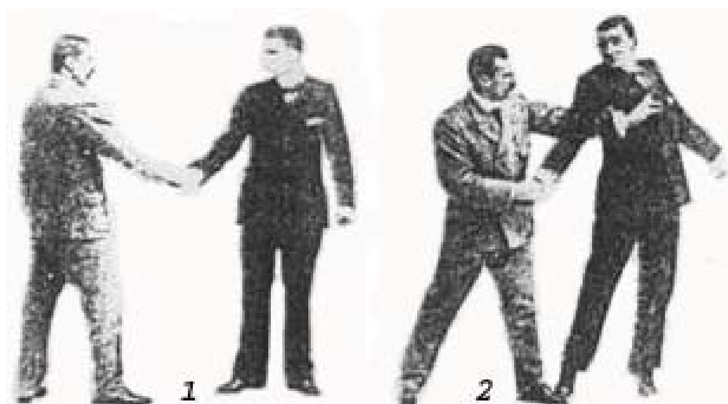
Каким образом человек может защитить себя от любых форм нападения

(Первоначально опубликовано в Журнале Пирсона, в апреле 1899 г.)

Часть II

Читатели мартовского номера вероятно помнят описанные мною в нём несколько методов нападения и защиты от них, составляющих моё Новое Искусство Самозащиты, которому я дал название — "Бартитсу." В интересах новых читателей, не лишним будет указать на то, что моя система была разработана с целью предоставления человеку абсолютной защиты от любых атак, которые могут возникнуть. Она не предназначена для того, чтобы занять место бокса, фехтования, борьбы, савата, или каких-либо других признанных форм нападения и обороны. Однако, заявленная система включает в себя все лучшее из этих методов и будет иметь неоценимое преимущество в случае, когда ни бокс, ни борьба, ни какой-либо из известных способов сопротивления не даст результатов. Эта система была тщательно и научно разработана, ее принципы основаны на глубоких знаниях в области баланса и рычага применительно к человеческой анатомии.

№ 1 - Как выставить беспокойного человека из комнаты.



Представляя дальнейшую подборку этих приёмов, хорошо бы упомянуть еще раз тот факт, что среди них нет ни одного, который человек средней комплекции не мог бы изучить и выполнить. Некоторые из них настолько просты, что они будут поняты сразу, и оперативно выполняются только после нескольких повторений. Другие потребуют определенного количества практики, прежде чем будут освоены.

Мы предположим, для начала, что некоторое нежелательное лицо входит в вашу комнату, и что вы стремитесь выставить его без промедления. Вы обнаружите, что убеждений и слов, недостаточно: он может быть крупнее вас, и вы неуверенны, что сможете его выгнать обычными методами. Действуйте по этому плану, и ваш посетитель не создаст вам никаких дополнительных проблем:

Захватите его правое запястье вашей правой рукой, поворачивая внутреннюю часть его руки вверх, как показано на первой фотографии. Затем шагните к нему левой ногой, просунув левую руку под его правой рукой, и используйте захват за лацкан его пальто, как опору для левой руки, чтобы не дать ей соскользнуть вниз.

Теперь надавите вниз на захваченное запястье его правой руки, используя получившийся таким образом рычаг через ваше левое предплечье, и если он пытается сопротивляться вам, можно сломать его руку в локте.

В этой позиции вы легко убедите его выйти из комнаты.

№ 2 - Один из многих способов они бросить человека, без применения силы, когда вы захватываете его сзади.



Захватите правой рукой человека за воротник его пиджака со стороны спины, а также упритесь правой ногой за его левое колено. Потяните на себя рукой и надавите вашей ногой, и он будет сразу уложен на спину!

Не отпуская его воротник, обведите вашей правой руки вокруг его шеи слева, так чтоб вы могли привести своё предплечье через его горло. Затем, захватив правый лацкан его пиджака левой рукой, нажмите вниз всем своим весом поперёк его дыхательного горла вашей правой рукой, и тогда он не сможет сопротивляться, а в случае необходимости душите его!

Количество 3 -Как удерживать человека на земле в таком состоянии, что он не может двигаться.



Как можно скорее захватите стопу вашего соперника. Тогда, если правильно повернуть её так, как указано на первом рисунке, вы без труда в перевернёте его лицом вниз.

Сразу же как это было сделано, отпустите захват одной рукой, и плотно уприте её предплечье за его колено, как показано на фотографии № 2. Затем, сильно сгибая его ногу в колене, вы можете приложить такой рычаг, что, если ваш оппонент еще пытается сопротивляться, можно сломать как его колено, так и его лодыжку.

№ 4 - Как к бросить противника, который напал на вас сзади, и прижал ваши руки к бокам.



Предположим, что человек подвергся нападению из-за спины, и обнаружил, что нападавший прижал его руки к бокам, так что трудно освободиться. Это, однако, не проблема, и если точно следовать дальнейшим указаниям, станет ясно, что есть простой способ для человека не только освободить себя от подобного захвата, но и сильно бросить нападавшего на землю, не применяя особой силы.

Так как ваши руки спутаны, поднимите правую ногу, как показано на второй фотографии, и сильно ударьте противника в правую стопу. Это заставит его податься назад, с тем, чтобы избежать дополнительной опасности. Тогда вы захватите его правое бедро правой рукой, как показано на третьей фотографии, как можно более сильно нажимая своим большим пальцем. Этим вы причините противнику такую боль, что он инстинктивно ослабить свой захват.

Вы сразу же воспользуйтесь этой возможностью для того, чтобы правой рукой обхватить его торс и поставить вашу правую ногу позади его колена. Тогда толкните его под колено сзади вашим коленом, и сопроводите это движение перекатом вашего тела слева на право, чем выведите его из равновесия и сильно бросите на спину.

Когда человек нападает на вас сзади и крепко захватывает ваши руки, как показано на первой фотографии, вероятно, он намерен надежно вас удерживать, пока его сообщник нападёт на вас спереди. Если ваши руки крепко схвачены, то ваши карманы и ценности окажутся в распоряжении нападающих.

Есть, конечно, и другие методы защиты от подобного нападения; но проиллюстрированный способ является наиболее простым и эффективным, и имеет дополнительное преимущество, так как не требует значительных усилий.

Это хорошо объясняет, почему мой партнёр в большинстве показанных приёмах, японец в японском костюме. Он был в Японии, где я взял идеи многих методов Нового Искусства Самозащиты. Японцы уже давно известны как борцы, они используют много оригинальных замечательных приёмов для победы над своими противниками.

№ 5 - Как одолеть противника, который захватывает ваши запястья.



В этом случае мы предположим, что на вас внезапно напали таким образом, что оба ваших запястьях удерживаются напавшим. Преимущество, конечно, у него, тем не менее, он будет без труда побеждён, если выполнить следующие действия.

Ваш противник, вероятно, стоит лицом к вам, выставив вперёд правую ногу. Последуйте его примеру. Затем захватите его левое запястье вместе с вашей рукой; освободите ваше правое запястье, внезапно нажав на руку вниз.

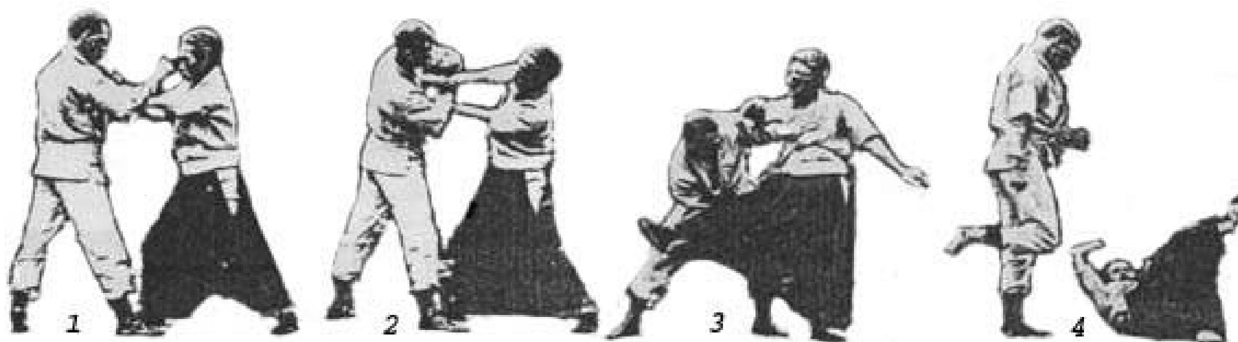
Схватите правое запястье вашего противника освободившейся правой рукой, и резким движением вниз, освободите от его захвата левое запястье. Как только вы сделаете это, тяните его правую руку над левым предплечьем, для того, чтобы задняя сторона локтя прошла поперёк центра его левой руки. Поднимайте его левую руку, и давите вниз на его правую руку.

Результат будет мгновенным, и очень неожиданным для вашего оппонента, который будет вынужден перекувырнуться в воздухе, и сильно упасть на спину. Сохраните ваш захват на его запястьях, и он будет полностью в вашей власти.

Отрабатывая этот приём на своём друге нет необходимости заставлять его кувыркаться из положения, показанного на рисунке 2, а лишь скрестите его руки, и можете, применив рычаг, согнуть его вниз, насколько это возможно, так чтобы он почти коснулся земли. Это избавит вашего друга от риска что-нибудь себе повредить при падении кувырком, и вы можете легко перевернуть его на спину, не прикладывая какого-либо усилия, как показано на третьей и последней иллюстрации.

Будьте осторожны, не применяйте этот рычаг с резким рывком, лишь постепенно, иначе вы можете случайно ранить руку вашему другу.

№ 6 - Как освободиться и бросить вашего противника, если захвачены лацканы вашего пиджака.



Когда человек захватывает вас за лацканы вашего пиджака, он забывает или часто игнорирует тот факт, что при этой атаке его лицо является незащищенным. Следовательно, вашим первым движением будет удар ему (или если вы изучаете приёмы с другом, показ удара ему) в лицо кулаком правой руки.

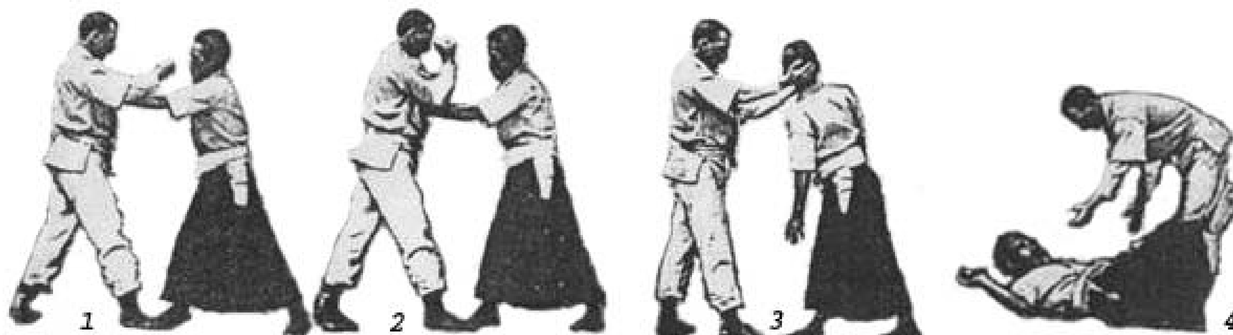
Эти рекомендации могут показаться излишними. Даже если возникают возможности их применить, вы будете следовать естественному и инстинктивному желанию освободиться, положив

свои руки на руки противника, и нажимая на них, что является слабым и безрезультатным методом сопротивления.

Помните, то, что вашим первым движением должен быть удар в лицо противника правым кулаком. Если это не заставит его отпустить захват, продолжайте движение вашим правым предплечьем между его вытянутых рук, и проведите ваше правое предплечье вверх на наружную сторону его правого предплечья. Затем захватите ваше правое запястье левой кистью, и получившимся рычагом вы можете легко вынудить его поднять руку и разорвать захват.

Если ваш противник будет сильным мужчиной с мощной хваткой, то движение, разрывающее захват, должно быть выполнено внезапным и быстрым рывком. Тогда оно будет энергичным. Пользуясь возможностью, поместите свою левую ногу позади него, проведите левое предплечье поперёк его груди, и захватите его левую ногу, как показано на третьей фотографии, после чего опрокиньте его назад.

№ 7 - Как освободить себя и бросить вашего противника, если он схватил вас за пиджак и пытается встряхнуть.



Это очень унизительно, быть встряхнутым. А также очень неприятно. Я один раз видел как это проделали с человеком, и я никогда не забуду беспомощное, безнадежно выражение на его лице, как его голова сильно дёргалась назад и вперед, и в конце он ужасно рухнул на землю.

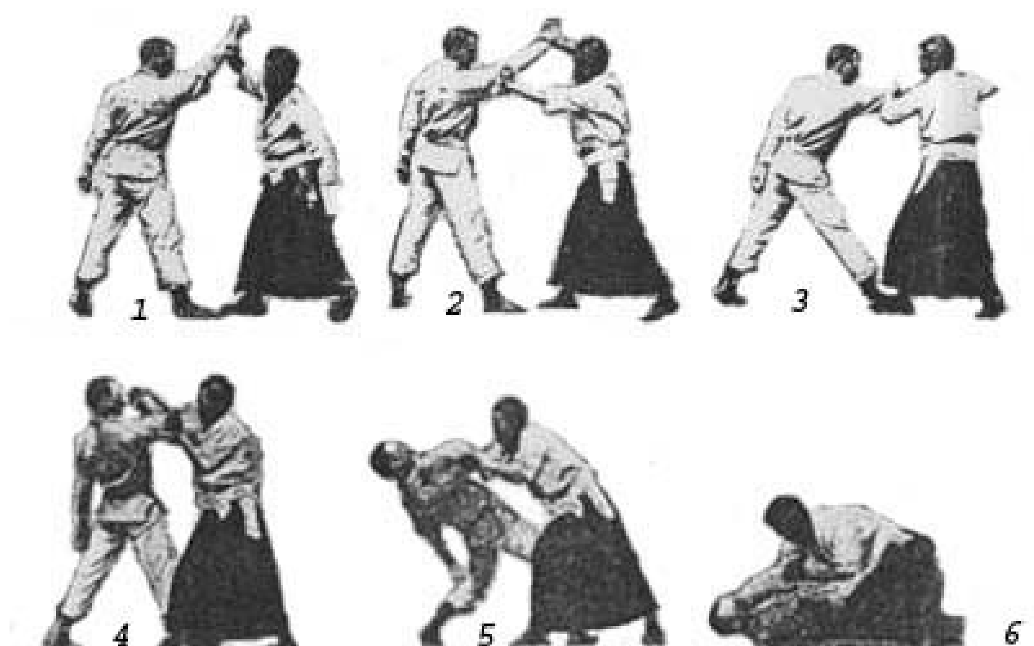
Резкое сотрясения является весьма действенной и страшной пыткой, а тот, кто к несчастью, испытал его на себе, будет давать показания. И это эффективный способ нападения, к которому не редко прибегают сильные большие мужчины, которые гордятся своей силой и массивностью, но не решаются бить невысоких людей из трусости. Хорошая тряска очень скоро ослабит жертву до состояния полного бессилья. Поэтому, надо знать, как победить противника, который захватывает вас за пиджак и пытается встряхнуть.

Следующий метод будет очень эффективным:

Сразу, как вас захватили, ударьте вашего противника одновременно обоими кулаками по лицу и опустите ваши локти очень резко вниз на его запястья, тем самым вы сорвёте его захват и дернете его голову слегка вперед и вниз.

Вы сразу же воспользуйтесь этой возможностью, чтобы поймать его за голову, захватите вашей правой рукой его затылок, а ладонью левой руки под подбородок. Затем, шагните к нему левой ногой, и переставьте вашу правую ногу позади левой (которая выступает в качестве своего рода оси, что позволяет передавать круговые движения или вращения на шею), этим вы бросите его на спину.

№ 8 - Один из многих способов защититься, если противник бьёт вам в лицо правым кулаком.



Я уже описал один способ борьбы с нападающим, который пытается ударить вас в лицо. Вот альтернативный план, очень эффективный.

При рассмотрении преимуществ Нового Искусства Самозащиты, следует помнить, что способы победы над нападающим никогда не должны быть слишком сложными, но, конечно, следующий метод не надо доводить до крайности, кроме как в самом критическом случае.

Парируйте удар, принимая его своим правым предплечьем. Скользите вашей рукой вверх по руке нападавшего и захватите его за запястье вместе с пальцами, в то же время потяните его слегка вперед и захватите его за локоть вашей левой рукой.

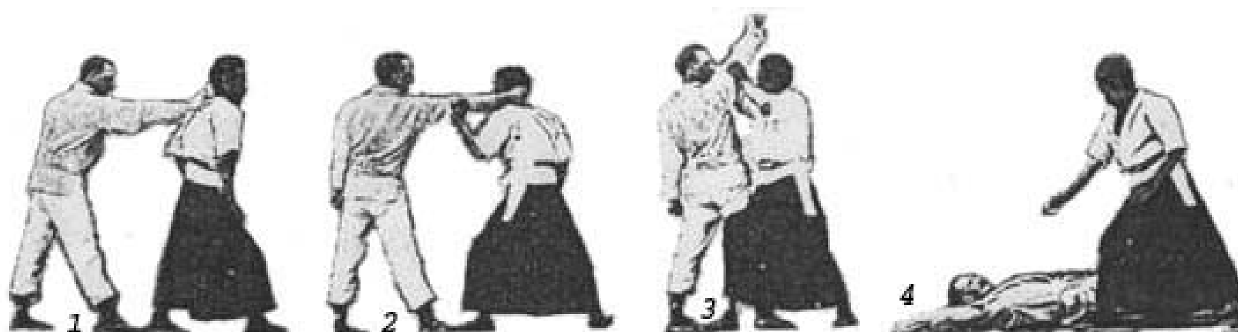
Он будет инстинктивно сопротивляться вам, когда вы потяните его к себе вашей правой рукой. Вы воспользуйтесь этим моментом для обратного движения и согните его руку назад, как показано на четвертом рисунке.

Затем шагните вперед и поставьте свою правую ногу за его правую ногу и толкайте его правый локоть по направлению вверх и внутрь, и его кисть в направлении наружу и вниз, этим вы причините ему такую боль, что он будет вынужден упасть назад.

Сохраняя ваш захват, вы удержите его на земле, и ваша власть над ним настолько велика, что если вы захотите, то можете сломать ему руку.

Конечно, тот же приём можно выполнить, когда человек нападает на вас с левой руки, тогда вы принимаете удар на левое предплечье, захватываете его левое запястье, а затем бросаете его, как описано выше.

№ 9 - Один из многих способов освободиться, если вас захватили за воротник пиджака сзади.



Возможно, одна из наиболее распространенных форм нападения заключается в том, что нападавший догоняет свою жертву сзади и захватывает за воротник пальто.

Если на вас напали таким образом, то можно подумать, что вы оказались в беспомощном положении, что всё преимущество на стороне противника, что вы не можете использовать ваши руки сколько-нибудь эффективно, и что вас, вероятно, сразу бросят на спину.

Для того чтобы избежать этого несчастья, вы должны действовать быстро.

Сразу, как вы почувствовали, что воротник захвачен, вы должны повернуться лицом к напавшему, захватив его за локоть пальцами левой руки. Затем сильно сдавите сухожилия на локтевом отростке, который расположен на задней стороне локтя.

Это причинит вашему противнику нестерпимую боль, и он немедленно отпустит свой захват. Затем, не отпуская ваш захват, подбросьте его руку вверх своей левой рукой, шагните вперед правой ногой и поставьте её за его правую ногу.

Дальше будет сравнительно простым делом захватить его за горло правой рукой, и бросить на спину.

Могут сказать, что трудно найти и нажать на локтевой отросток противника в момент опасности, особенно если он одет в тяжелое пальто, из-за которого ваше надавливание будет иметь лишь небольшой эффект. Это, несомненно, тот случай, когда требуется немного терпения, прежде чем удастся сразу же разместить свои пальцы в нужном месте. Тем не менее, приём не так труден, как представляют себе те, кто еще не попробовал. Если найти его и освободиться будет трудно, то резкий удар вверх в область локтевого сустава даст желаемый эффект. Эта рука должна быть немедленно захвачена левой рукой и подброшена в вертикальное положение, а затем продолжайте бросок, как описано выше.

№ 10 - Как бросить противника, который захватывает вас за правую руку.



Эти четыре маленькие фотографии показывают очень красивый и действенный способ свержения нападавшего, который захватывает вас за правое запястье обеими руками.

Как только ваша рука окажется схваченной, как это показано на первой фотографии, вы поднимаете вашу руку перед грудью к левому плечу. Но, если ваш противник слишком тяжелый и сильный, то допустимо сделать так: вы должны слегка подшагнуть к нему правой ногой и согнуть ваши колени, так чтобы ваша кисть оказалась на одном уровне с вашим плечом.

Затем выпрямите колени и повернитесь в его сторону. Вы сразу почувствуете, что можете освободиться от его захвата когда вам угодно. Сразу на достигнутом этапе, вновь преобразуйте ваши ноги таким образом, чтобы вы смогли приложить силы наилучшим образом в том направлении, куда вы желание - то есть, так чтобы вы могли легко сбросить руки вашего противника прочь со своей руки. Но прежде чем использовать вашу силу, хорошо согните колени так, чтобы придать большую амплитуду движению. Затем, с энергичным движением вашей руки, сопровождающимся поднимающимся движением за счёт выпрямления ваших колен, вы освобождаетесь от захвата, выводите противника из равновесия и немного поворачиваете его так, чтобы ваша правая рука проходила перед его лицом.

Теперь сделайте большой шаг за него своей левой ногой, захватить его за подбородок правой рукой, за затылок левой рукой. Затем, левой ногой сделайте длинный шаг назад вправо, этим вы повернёте голову и шею вашего противника, за счёт чего сильно бросите его на спину.

Те, кто хотел бы лучше ознакомиться с этой новой системой должны общаться напрямую к автору, который намеревается в будущем, если все будет хорошо, открыть школу для изучения Нового Искусства Самозащиты.